

# Czosnek w pielęgnacji urody

written by Ewa Kozioł

O tym, że czosnek posiada właściwości lecznicze, nie trzeba chyba mówić, ale mało kto wie, że może nam również pomóc w problemach skórnych czy podczas wypadania włosów.

Nie dziwię się, że tak wiele osób pisze o czosnku, choć uważam, że można go albo lubić albo nienawidzić. Co jest takiego wyjątkowego w czosnku? Po pierwsze zawiera ponad 160 substancji czynnych, które mają wpływ na nasze ciało! Mimo że nie są to duże ilości, każda z nich ma do odegrania inną rolę. W czosnku znajdziemy witaminy (A, B1, B2, B3, B6, B7, C i E), minerały (fosfor, potas, selen, siarka, german czy mangan), białka, aminokwasy, tłuszcze, olejki eteryczne, flawonoidy i inne. Zastosowań czosnku jest naprawdę wiele rozpoczynając od właściwości antynowotworowych, antyzakrzepowych, przeciwcukrzycowych, poprzez działanie przeciw otyłości, przeciwzapalne i utleniające czy relaksujące mięśnie, detoksyfikujące i obniżające poziom cholesterolu. Działanie przeciwbakteryjne sprawia, że część bakterii zostaje zabita jedynie za pomocą oparów zmiażdżonego ząbka (w odległości do 20 cm). Dodatkowo zawarta w czosnku allicyna powoduje, że wiele bakterii odpornych na działanie antybiotyków nie ma z nią żadnych szans. Allicyna posiada działanie antygrzybiczne, i antywirusowe. Co jeszcze? Nasz układ odpornościowy zużywa pewne substancje zawarte w czosnku (diallilowy dwusiarczek), by wytworzyć antybiotyk, zaś badania laboratoryjne potwierdzają stymulującą odporność właściwość czosnku, która wspomaga działanie białych ciałek krwi w obronie naszego organizmu. Jednak my skupimy się na urodzie!

# **Czosnek – 10 zastosowań w pielęgnacji urody**

Pamiętaj: czosnek zawiera wiele aktywnych substancji; zanim go zaaplikujesz, sprawdź, jak zareaguje Twoja skóra.

## **1. Włosy**



Allicyna, związek siarki zawarty w czosnku, w wielu badaniach okazał się skuteczną pomocą dla osób, które mają problem z wypadaniem włosów. Choć zabieg pozbawiony jest walorów zapachowych – warto go wypróbować. Do olejku rycynowego (15 ml) dodaj rozmiążdżony ząbek czosnku. Olejek wmasuj w skórę.

Innym dość powszechnym sposobem jest przekrojenie czosnku na pół i masowanie głowy połową ząbka.

## 2. Paznokcie

Wystarczy wmasowywać olej czosnkowy lub sok czosnkowy w paznokcie, aby po kilku tygodniach stały się mocne i błyszczące.

### 3. Błizny

Czosnek pomaga w usuwaniu blizn. Wystarczy go rozmiażdżyć, a następnie uzyskaną papkę pozostawić na bliznie przez 3-5 minut.

### 4. Wypryski

Jeśli jesteś osobą, która posiada problemy z wypryskami, wystarczy, że codziennie rano kilka zmiądzonych ząbków czosnku popijesz szklanką ciepłej wody; oczyścisz w ten sposób krew i będziesz mieć ładniejszą skórę. Jeśli natomiast na skórze pojawił się pojedynczy wyprysk, przetnij czosnek na pół i potrzyj zmienione miejsce. Taki zabieg należy powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia.

### 5. Wągry



Potrzebujesz:

- 2 ząbków czosnku,
- 1 łyżki miodu,
- 7 kropli soku cytrynowego,
- 1 łyżki mąki z ciecioriki lub płatków owsianych (wystarczy ziarna lub płatki zmielić w młynku do kawy).

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą, następnie wmasuj peeling w skórę i pozostaw na 5 minut, po czym delikatnie spłucz ciepłą wodą

## 6. Rozstępy

Rozgrzej w kąpieli wodnej olej sezamowy. Do ciepłego (nie gorącego!) oleju dodaj 1 skruszony ząbek czosnku, po czym wmasuj tłuszcz w dotknięte rozstępami miejsce.

## 7. Poparzenia słoneczne

Wymieszaj 1 ząbek zmiażdżonego czosnku z  $\frac{1}{2}$  szklanki octu jabłkowego. Następnie za pomocą wacika wklep miksturę w oparzone słońcem miejsce. Po 10 minutach zmyj substancję zimną wodą.



## 8. Kurzajki

Wymieszaj ze sobą sodę oczyszczoną, olejek rycynowy i zmiądzony czosnek, aby powstała gęsta pasta. Następnie za pomocą plastra ułokuj pastę na zmienionym chorobowo miejscu. Taki zabieg powtarzaj do momentu zniknięcia kurzajki.

## 9. Przeciwmarszczkowo

Nie od dziś wiadomo, że czosnek posiada działanie zbawienne dla naszego organizmu, a dzięki zawartości różnych substancji wręcz odmładza. Zawarta w czosnku allicyna ogranicza formowanie się zmarszczek. Co więcej – dawniej używano czosnku w walce z zmarszczkami, dlatego jeśli pokroisz lub zmiądzysz czosnek, warto odczekać przynajmniej 15 minut (a najlepiej 90), zanim go zjesz. Kiedyś mieszano zmiądzony czosnek z miodem i otrzymaną maseczkę nakładało na twarz na około 7

minut.

## **10. Łuszczyca**

Czosnek działa przeciwzapalnie, dlatego może być użyty, kiedy na Twoim ciele pojawia się łuszczyca. Wystarczy wetrzeć w skórę olejek czosnkowy (patrz: rozstępy), aby ponownie mieć gładką skórę.

### **Jak pozbyć się zapachu czosnku ze skóry?**

Można do tego celu zrobić pastę z mydła i sody oczyszczonej, użyć octu, lub też potrzeć skórę stalą nierdzewną (są nawet specjalne stalowe mydła do mycia).

#### **Bibliografia:**

Haltfield, G. Encyclopedia of Folk Medicine: Old World and New World Traditions

Stanway, P. The Miracle of Garlic – Practical Tips for Health & Home